

装

●軽快に、そして警戒も

従来に比べて非常に短くなった入場待機時間の恩恵で、少なくとも暑さ対策はいくらか軽減できるようになったのは大いに歓迎されるべきことだろう。ただしこの場合でも、軽減できるのはあくまで高温環境下に長時間留まることに関してだけで、たとえ駅から会場まで、入場までのそれほど長い時間ではないとしても日射対策は怠るべきではない（入場待機列に並ばずに入場しても、会場内で大手サークルや企業の販売待機列に並ぶこともあり得る）。

夏の強い直射日光を浴びれば短時間でも体温が急激に上がりかねない上に、日焼けすれば活動に支障をきたすおそれもあるからだ。

早朝から参加するわけでもなく、必ず日除けパーカー（UVカットのもの）や大判のタオルなど日光を遮れるものを用意し、肌が露出している部分にはいていねいに日焼け止めを塗っておこう。

普段日焼け止めを使う習慣のない男性参加者も、夏コミ参加に際してはぜひ活用することをオススメしたい。

その上で、帽子や日傘（※）を用意し、待機中はできるかぎり直射日光を浴びないように心がけよう。

●推しの衣

最近は夏になれば多数の『速乾／涼感』や防臭、抗菌などの機能をウリにした衣類がリーズナブルな価格帯で出回る。

風通しが良く、乾きやすい衣服は暑さ対策として非常に効果的なので、積極的に活用したい。

トップスもだが、ボトムスへのドライ素材導入は近年の酷暑対策として急速に進んでいるので、是非試してみしてほしい。

暑い・乾かない・汗で張り付いて動きづらいの三重苦な綿100%のウェアを变えるだけでも大分ラクに参加できる。

特に汗かきを自認するひとは、着替え用アンダーウェアも用意しておき、帰り際にボディペーパーやタオルで身体を拭きつつ着替えれば自分も周囲も快適に帰宅できるだろう。

（※）日傘は周囲の参加者に傘の先端が接触しないくらいの間隔が確保できる状況で使用する。スタッフからたたむよう指示を受けた場合には必ず従うこと。



●熱中症対策はやりすぎ注意！

夏コミといえば熱中症対策、というのがこれまでの常識だったが、屋外での待機時間が短縮された現在、特に塩分の摂取についてはやや認識を改める必要がある。

夏季に販売される熱中症対策をうたう飲料や食品には既に十分な量の塩分（ナトリウム）が含まれているため、それらを摂っているなら、さらに塩分タブレットなどを摂る必要は殆どない。塩分のみを摂取するのではなく、行動食で総合的に活動エネルギーを補給するようにしよう。

